

# 令和2年 7月 献立表 (後期・完了期)

# 二川保育園

| 日  | 曜 | 献立名           |   |                         | 赤色                 | 黄色           | 緑色   |
|----|---|---------------|---|-------------------------|--------------------|--------------|--|
|    |   | 午前のおやつ        | 昼食                                      | 午後のおやつ                  | 血や肉を作る食品           | カや体温となる食品    | 体の調子を整える食品   |
| 6  | 月 | バナナ<br>麦茶     | にゅう麺<br>たらの煮物<br>トマトのさっぱりサラダ            | ♪鮭菜おにぎり<br>麦茶<br>オレンジ   | たら<br>鮭            | そうめん<br>ごはん  | トマト・胡瓜・キャベツ・人参<br>玉ねぎ・枝豆・おくら・小松菜<br>オレンジ・バナナ       |
| 21 | 火 | オレンジ<br>麦茶    | ごはん カレイのトマト焼き<br>大豆サラダ<br>キャベツスープ       | コーンフレーク<br>麦茶<br>バナナ    | カレイ<br>大豆          | ごはん<br>じゃがいも | トマト・玉ねぎ・レタス・人参<br>胡瓜・キャベツ・えのき・長ねぎ<br>バナナ・オレンジ      |
| 8  | 水 | 人参スティック<br>麦茶 | ごはん やさいバーグ<br>おくらの磯和え<br>えのきのみそ汁        | ♪バナナロール<br>麦茶<br>オレンジ   | 豚ひき肉<br>わかめ<br>のり  | ごはん<br>食パン   | 玉ねぎ・人参・ピーマン・<br>胡瓜・もやし・おくら・えのき<br>バナナ・オレンジ         |
| 9  | 木 | おせんべい<br>麦茶   | ごはん かじきの照り焼き<br>ラタトゥイユ<br>野菜スープ         | ♪ツナサンド<br>麦茶<br>キウイフルーツ | かじき<br>ツナ          | ごはん<br>食パン   | トマト・なす・玉ねぎ・人参・胡瓜<br>ズッキーニ・パプリカ・大根<br>ほうれん草・キウイフルーツ |
| 10 | 金 | スティック胡瓜<br>麦茶 | ごはん 鶏肉と枝豆の煮物<br>コーンサラダ<br>人参スープ         | ♪クラッカー<br>麦茶<br>バナナ     | 鶏肉                 | ごはん<br>じゃがいも | 人参・玉ねぎ・枝豆・コーン<br>マッシュルーム・トマト・胡瓜<br>キャベツ・バナナ        |
| 11 | 土 | おせんべい<br>麦茶   | しらすごはん<br>もやしのナムル<br>わかめの中華スープ          | ♪バナナ蒸しパン<br>麦茶<br>☆☆おかし | しらす                | ごはん          | もやし・人参・玉ねぎ・胡瓜<br>コーン・長ねぎ・バナナ                       |
| 13 | 月 | ビスケット<br>麦茶   | 肉みそうどん<br>野菜のナムル<br>コーンスープ              | ♪きなこロール<br>麦茶<br>バナナ    | 鶏ひき肉<br>きな粉        | うどん<br>食パン   | ほうれん草・切り干し大根<br>人参・コーン・胡瓜・チンゲン菜<br>長ねぎ・椎茸・バナナ      |
| 14 | 火 | バナナ<br>麦茶     | パン ムサカ<br>ショップスカサラダ<br>ボブチョルバ           | ♪昆布おにぎり<br>麦茶<br>オレンジ   | 豚ひき肉<br>チーズ<br>塩昆布 | ロールパン<br>ごはん | 玉ねぎ・人参・パプリカ<br>トマト・レタス・いんげん<br>小松菜・オレンジ・バナナ        |
| 15 | 水 | 人参スティック<br>麦茶 | ごはん たらの煮物<br>白瓜とわかめの酢の物<br>なめこのみそ汁      | ♪フルーツ和え<br>麦茶<br>おせんべい  | たら<br>わかめ<br>豆腐    | ごはん          | 白瓜・キャベツ・おくら・なめこ<br>大根・人参・玉ねぎ・すいか<br>バナナ・オレンジ       |
| 16 | 木 | オレンジ<br>麦茶    | ごはん マグロの煮付<br>キャベツの和え物<br>麩とおくらのすまし汁    | ♪ポップコーン<br>麦茶<br>バナナ    | マグロ                | ごはん<br>麩     | キャベツ・胡瓜・人参・コーン<br>おくら・椎茸・長ねぎ・ニラ<br>もやし・バナナ         |
| 3  | 金 | ゆでじゃが<br>麦茶   | ごはん ひき肉と野菜の煮物<br>キャベツのサラダ<br>玉ねぎのすまし汁   | ♪フルーツゼリー<br>麦茶<br>おせんべい | 鶏ひき肉               | ごはん<br>じゃがいも | 人参・玉ねぎ・なす・枝豆<br>キャベツ・胡瓜・もやし<br>バナナ・オレンジ            |
| 4  | 土 | おかし<br>麦茶     | ごはん 煮物<br>スープ<br>バナナ                    | ゼリー<br>麦茶<br>おせんべい      | 鶏肉                 | ごはん          | 玉ねぎ・人参・バナナ   |
| 17 | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★  |   |                         |                    |              |  |
| 7  | 金 | おせんべい         | ごはん～星人人参のせ～<br>キャベツとわかめのサラダ<br>そうめんすまし汁 | ♪お星さまゼリー<br>麦茶<br>おせんべい | 鶏ひき肉<br>わかめ        | ごはん<br>そうめん  | 人参・玉ねぎ・ピーマン<br>キャベツ・おくら・バナナ                        |

※献立内の青色「世界の料理」の日です。今月はブルガリアの「ムサカ」と「ショップスカサラダ」と「ボブチョルバ」を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

♪『ブルガリア ムサカ』『ショップスカサラダ』『ボブチョルバ』

今月の世界の料理はブルガリアです。ブルガリアといえはすぐ思い浮かぶのはヨーグルト。牛乳から作るヨーグルトが一般的ですが、羊の乳からも作ります。牛乳と羊の乳を混ぜるヨーグルトもあり、味わいがそれぞれ違いアレンジして様々な料理に利用しています。また、ブルガリア料理は、地理的にもトルコの影響が強く、肉料理や乳製品を使った料理が多いことが特徴です。

今月提供するブルガリア料理は3品。『ムサカ』は肉や野菜が入ったグラタンのような料理でヨーグルトソースを使用する料理です。『ショップスカサラダ』はトマト、きゅうり、タマネギ、ピーマン、またはパプリカ、シレネ(白いチーズ)を使って、特に夏に美味しく食べられるサラダです。『ボブチョルバ』はいんげん豆のスープです。『ボブ』はブルガリア語で豆、『チョルバ』はスープを意味します。子どもた

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。